

**NHỮNG  
CÂU HỎI**

**THƯỜNG**

**GẶP**

## **Trong tập tài liệu này**

Tại sao chỗ loét của tôi không lành? .....	2
Mất bao lâu để lành? .....	3
Có phải tôi không nên dùng kháng sinh? ..	3
Tôi có thể biết liệu chỗ loét của tôi có bị nhiễm trùng hay không bằng cách nào? ...	3
Tôi không bị đau. Tại sao tôi không thể đi lại? .....	4
Không phải là nên để vết thương khô đi hay sao? .....	4
Tại sao phải loại bỏ mô chết? Việc này có ích thế nào mà không làm vết thương to ra? .....	5
Tại sao không cần làm sạch vết thương và thay băng mỗi ngày? .....	5
Tại sao cần phải sử dụng băng quần lớn? .....	5
Có cần quần cả chân của tôi không? .....	6
Có thuốc gì tôi có thể sử dụng không? .....	6
Có thể khâu kín vết thương không? .....	6
Tại sao chai da luôn xuất hiện lại? .....	7
Khi nào tôi có thể bắt đầu đi lại? Khi nào tôi có thể đi làm lại? .....	7
Thông điệp rút ra .....	8

# **Những Câu Hỏi Thường Gặp về Loét Bàn Chân**

Regina Gallegos MPT, CWS

**NM HOSPITALS**

2211 Lomas Blvd NE  
Albuquerque, NM 87106  
CHILE Care Clinic 505 925-6526

# 1. Tại sao chỗ loét của tôi không lành?

## Quý vị có dồn trọng lượng lên bàn chân bị loét không?

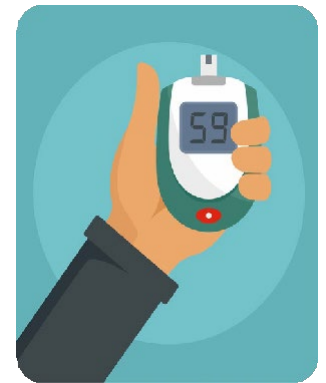
Chúng tôi khuyến cáo quý vị nên **tránh dồn** trọng lượng lên bàn chân. Tránh dồn trọng lượng có nghĩa là không để trọng lượng tác động lên bàn chân.

- Các hoạt động tạo sức nặng như đi, đứng và để bàn chân lên mặt đất khi ngồi gây ra tổn thương cho chỗ loét và cản trở quá trình lành vết thương.
- **Nếu có thể**, hãy sử dụng nạng, khung tập đi, xe scooter đứng lên bằng gối (knee scooter) hoặc xe lăn để loại bỏ áp lực tác động lên bàn chân.



## Nếu quý vị mắc bệnh tiểu đường, bệnh có được kiểm soát không?

- A1C là một thủ tục xét nghiệm máu đơn giản, đo mức đường huyết trung bình của quý vị trong 3 tháng vừa qua. Quý vị có biết mức A1C của mình không?
- Số đo A1C cần đạt đối với hầu hết những người bị bệnh tiểu đường là 7 trở xuống.
- Vết thương và chỗ loét sẽ ngưng lành khi mức đường huyết hàng ngày là 200 trở lên. Quá trình lành vết thương sẽ cải thiện khi số đo này là 180 trở xuống. Quý vị có kiểm tra mức đường huyết hàng ngày không?



## Những yếu tố này cũng có thể khiến cho chỗ loét không lành

- Máu lưu thông kém đến bàn chân
- Hút thuốc hoặc uống rượu – trước đây hoặc hiện tại
- Các vấn đề về dây thần kinh và đau dây thần kinh ngoại biên (các vấn đề dây thần kinh ở bàn tay hoặc bàn chân của quý vị)
- Các vấn đề về gan và/hoặc thận
- Không đủ thức ăn lành mạnh
- Hệ miễn dịch suy yếu (một hệ thống trong cơ thể giúp chống lại bệnh)
- Ung thư

---

## 2. Mất bao lâu để lành?

- Quá trình lành vết thương có thể mất vài tuần hoặc vài tháng.
- Thời gian cần thiết phụ thuộc vào việc quý vị có thể tránh tác động lên bàn chân thường xuyên hay không (Hãy nhớ, tránh dồn trọng lượng có nghĩa là không để trọng lượng tác động lên bàn chân.)
- Nó cũng phụ thuộc vào việc kiểm soát bệnh tiểu đường và/hoặc các vấn đề y tế khác của quý vị.

## 3. Có phải tôi không nên dùng kháng sinh?

- Chỉ nên sử dụng thuốc kháng sinh nếu quý vị bị nhiễm trùng. Vết loét không phải là nhiễm trùng. Nhưng vết loét có thể bị nhiễm trùng (xem #4).
- Thuốc kháng sinh không chữa lành vết loét. Tránh dồn trọng lượng, và chăm sóc bệnh tiểu đường và các vấn đề y tế khác sẽ làm lành vết loét.
- Không bao giờ sử dụng kháng sinh nếu quý vị không bị nhiễm trùng. Việc này sẽ làm cho cơ thể của quý vị trở nên có tính kháng kháng sinh, có nghĩa là sau này chúng sẽ không có tác dụng khi quý vị bị nhiễm trùng.
- Sử dụng thuốc kháng sinh khi không cần thiết cũng có thể gây tổn hại cho cơ thể của quý vị, nhất là thận.

## 4. Tôi có thể biết liệu chỗ loét của tôi có bị nhiễm trùng hay không bằng cách nào?

- Điều quan trọng là phải biết các dấu hiệu và triệu chứng của nhiễm trùng. Đó là:
  - sốt
  - đau hơn
  - đỏ hơn
  - sưng hơn
  - mủ (dịch màu trắng ngả vàng hình thành trong mô bị nhiễm trùng)
- Nếu quý vị bị sốt và có 2 triệu chứng này trở lên, hãy tìm kiếm sự giúp đỡ. Liên hệ với phòng khám CHILE theo số 505-925-6526. Việc không chăm sóc nhiễm trùng có thể dẫn đến các vấn đề nghiêm trọng hơn.

## 5. Tôi không bị đau. Tại sao tôi không thể đi lại?

- Hầu hết những người bị loét bàn chân đều bị tổn thương dây thần kinh (đau dây thần kinh ngoại biên) thường là do bệnh tiểu đường gây ra. Nó cũng có thể liên quan đến các bệnh trạng khác. Sự tổn thương dây thần kinh này có nghĩa là quý vị sẽ không cảm thấy đau khi đi lại.
- Điều đó làm cho vết loét của quý vị khó lành. Quý vị không thấy bị đau để nhắc quý vị khi đi lại rằng trên thực tế quý vị đang bị tổn thương, điều này không có lợi cho vết loét.
- Thay vì đi lại, hãy dùng khung tập đi, nạng hoặc xe lăn hoặc xe scooter đứng lên bằng gối (knee scooter). Nếu quý vị cần một trong những thiết bị này, hãy hỏi bác sĩ của quý vị. Họ có thể kê toa cho quý vị. Một số chương trình bảo hiểm sẽ giúp quý vị thanh toán chi phí.



## 6. Không phải là nên để vết thương khô đi hay sao?

### **✗ KHÔNG!**

- Hầu hết vết loét do tiểu đường và đau dây thần kinh là do tổn thương trong các mô nằm sâu dưới da.
- Các mô nằm sâu cần có điều kiện ẩm và ấm liên tục để hoạt động đúng chức năng của chúng và để lành vết thương.
- Việc để các mô nằm sâu tiếp xúc với điều kiện lạnh và khô sẽ làm chậm quá trình lành vết thương.
- Việc để khô vết loét cũng có thể khiến cho nó tiếp xúc với vi khuẩn có thể dẫn đến nhiễm trùng.

---

## 7. Tại sao lại loại bỏ mô chết và làm cho vết thương của tôi chảy máu? Việc này có ích thế nào mà không làm vết thương to ra?

- Việc loại bỏ mô chết bằng một dụng cụ sắc được gọi là mở ổ hay làm sạch vết thương. Cần phải thực hiện việc này để hầu hết các vết loét lành lại. Những chỗ da chai dày và da chết phải được loại bỏ để chúng tôi có thể quan sát vết loét ở bàn chân của quý vị.
- Các chuyên gia y tế có thể thực hiện việc này một cách an toàn. Bệnh nhân không nên cố thực hiện việc này ở nhà.
- Việc không loại bỏ mô chết sẽ làm chậm quá trình lành vết thương và khiến cho quý vị gặp nguy cơ nhiễm trùng.
- Có thể chảy máu một chút, nhưng điều này không làm cho vết thương to ra.



## 8. Tại sao không cần làm sạch vết thương và thay băng mỗi ngày?

- Như chúng tôi đã nói ở phần trước, các vết loét nằm sâu và cần có điều kiện ẩm, ẩm liên tục để lành lại.
- Nếu quý vị tháo băng hàng ngày, vết loét sẽ tiếp xúc với không khí lạnh, khô.
- Khi vết loét gặp không khí lạnh, khô, quá trình lành vết thương sẽ dừng. Mất vài giờ sau khi băng lại để quá trình lành vết thương bắt đầu lại. Điều này làm chậm quá trình lành vết thương.
- Tốt nhất là để nguyên băng trong vài ngày đến một tuần mỗi lần.

## 9. Tại sao cần phải quấn những băng quấn lớn như vậy?

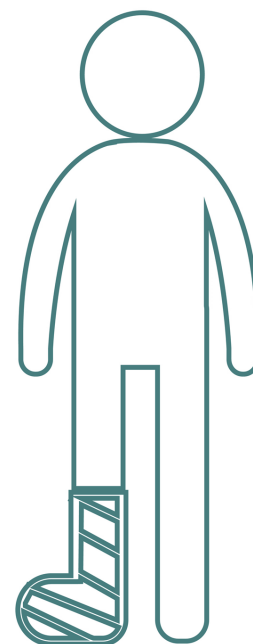
- Băng lớn như trang phục “đá banh” đỡ toàn bộ bàn chân.
- Tấm đỡ này giúp giảm áp lực lên bàn chân và vết loét khi quý vị không thể tránh dồn trọng lượng.
- Ngay cả khi có băng lớn, chúng tôi cũng khuyến cáo quý vị không nên dồn trọng lượng lên bàn chân bị loét.



---

## 10. Có cần quần toàn bộ chân của tôi khi vết thương chỉ nằm trên bàn chân của tôi không?

- Có, nếu bác sĩ hoặc nhà trị liệu của quý vị khuyến cáo như vậy. Đôi khi bàn chân hoặc chân của quý vị sưng lên vì bị loét. Tình trạng sưng sẽ làm chậm quá trình lành vết thương.
- Quần ép hoặc vớ chặt có thể giúp tránh sưng, nhưng nó chỉ có tác dụng khi quý vị mang từ ngón chân đến đầu gối.
- Nếu không quần đủ cao, nó có thể di chuyển chỗ sưng đến phần khác trên chân. Điều này có thể gây đau và đôi khi tạo ra một vết loét mới.
- Có những lúc băng ép có thể gây nguy hiểm. Nhà cung cấp của quý vị sẽ cho quý vị biết nếu quý vị không nên sử dụng băng quần.



## 11. Có thuốc gì tôi có thể sử dụng để làm vết thương biến mất không?

- Rất tiếc là không.

## 12. Có thể khâu kín vết thương không?

- Có nhiều lý do tại sao không thể khâu kín vết loét của quý vị. Một trong những lý do đó là nguy cơ nhiễm trùng. Không vết thương nào giống vết thương nào. Chuyên gia điều trị bàn chân hoặc bác sĩ của quý vị là người phù hợp nhất để giải đáp thắc mắc này.

### 13. Tại sao chai da luôn xuất hiện lại?

- Chai da giống như cỏ dại! Chúng luôn xuất hiện lại.
- Chai da xuất hiện thường xuyên hơn và tích tụ nhanh hơn trên bàn chân của người bị bệnh tiểu đường. Điều này là do liên tục có chà xát và áp lực dưới bàn chân.
- Khi vết loét của quý khép lại, điều rất quan trọng là phải làm mỏng và làm mượt chỗ chai da. Điều này cũng sẽ giúp tránh loét lại. Việc này được thực hiện hiệu quả nhất bằng dũa móng hoặc thuốc mỡ hoặc thuốc kem công hiệu.
- Không tự sử dụng những dụng cụ sắc. Nhân viên y tế có thể sử dụng các dụng cụ sắc một cách an toàn.
- Khi chai da không được kiểm soát, chúng sẽ dày lên. Khi tình trạng này xuất hiện, nó giống như có sỏi trong giày khi đi lại. Vì không có cảm giác, quý vị sẽ không cảm nhận được. Quý vị có thể không biết rằng mình bị loét cho đến khi nhận thấy dịch tiết ra trong vớ.

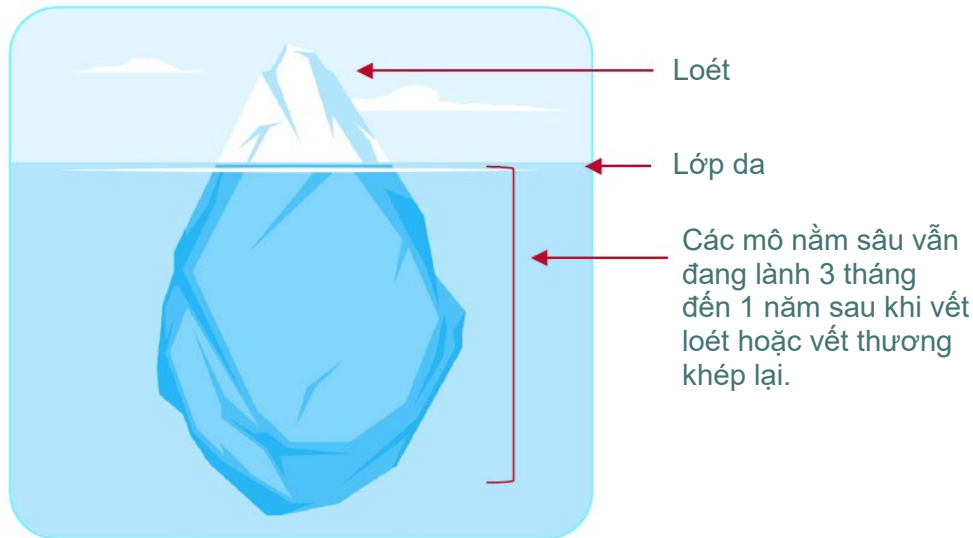


**Đây là lý do tại sao việc kiểm tra bàn chân hàng ngày lại rất quan trọng!**

### 14. Khi nào tôi có thể bắt đầu đi lại? Khi nào tôi có thể đi làm lại?

- Khi quý vị không còn cần băng nữa, có nghĩa là vết loét của quý vị đã **khép lại, nhưng chưa lành hẳn**.
- Điều này có nghĩa là khi vết loét khép lại, quý vị nên cẩn thận hơn để không làm cho nó hở lại vì đi lại quá nhiều quá sớm. Điều này là vì da rất dễ bị tổn thương và có thể dễ dàng bị rách.
- Trong trường hợp tốt nhất, quý vị nên tiếp tục tránh dồn trọng lượng trong ít nhất thêm vài tuần sau khi vết loét khép lại. Việc này sẽ cho phép các mô củng cố.
- Quá trình lành vết thương vẫn đang diễn ra ít nhất 3 tháng đến một năm sau khi vết loét khép lại.





- Hãy nghĩ đến vết loét như một tảng băng trôi. Quá trình lành vết thương vẫn đang diễn ra bên dưới da của quý vị mặc dù vết loét đã khép lại.
- Khi quá trình lành vết thương hoàn tất, các mô chỉ khỏe bằng 80% so với mô gốc. Điều này có nghĩa là cần ít lực hơn để khiến tái tổn thương các mô đó và gây ra một vết loét mới. Đây là lý do tại sao điều rất quan trọng là quý vị phải kiểm tra bàn chân mỗi ngày.

## Thông điệp Rút ra

Loét bàn chân do tiểu đường và đau dây thần kinh có thể mất vài tuần đến vài tháng để lành lại. Các vết loét có thể mất nhiều thời gian hơn để lành lại nếu quý vị có mức đường huyết cao và nếu quý vị luôn dồn trọng lượng lên bàn chân. Việc có một chế độ ăn lành mạnh, kiểm soát bệnh tiểu đường và các vấn đề y tế khác, và tránh tác động áp lực lên bàn chân là cách tốt nhất để vết loét bàn chân lành lại.

Chúng tôi mong muốn quý vị thành công! Chúng tôi muốn giúp quý vị trở lại với những hoạt động mình thích nhanh nhất có thể. Chúng tôi cần sự giúp đỡ của quý vị để đạt được mục tiêu này.

Quá trình lành vết loét của quý vị đòi hỏi nỗ lực tập thể và quý vị là người chỉ huy!



Xin cảm ơn những đóng góp của Health Literacy, CHILE và Các Đội Ngũ Chăm Sóc Vết Thương PT trong quá trình phát triển tài liệu này.



Được HLO  
Chấp thuận  
1/2020  
812-1223